

ACTIVITÉ 3 : EQUILIBRE ALIMENTAIRE

NOM :

PRÉNOM :

CLASSE :

Compétences évaluées :

	I	F	S	M
Rendre compte de ses activités en utilisant un vocabulaire précis. D1 (question1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rendre compte de ses activités en utilisant un vocabulaire précis. D1-1 (question2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exploiter un document constitué de divers supports (texte, schéma, tableau).D1 (question 3-4)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Justifier des comportements en matière de santé. D3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Problème :

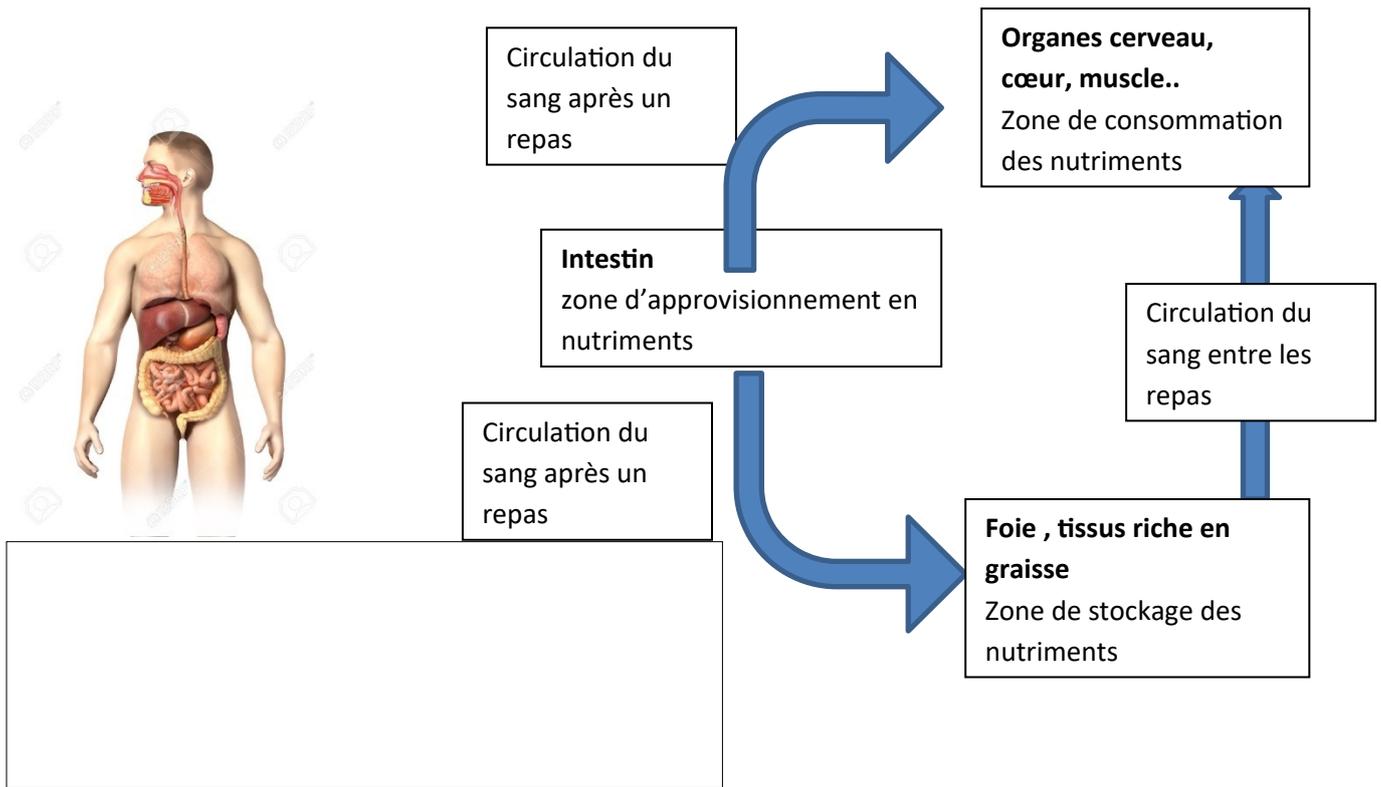
Comment avoir une alimentation équilibrée ?

I-Le trajet des aliments

1-A l'aide du document vidéo, **rédige** un texte décrivant le parcours des aliments dans l'appareil digestif de l'Homme.



2-A l'aide du document **rédige** un texte expliquant ce que deviennent les nutriments issus de la digestion.



II-Equilibre des besoins et des apports énergétiques

	Yness	Pierre
Âge	12 ans	12 ans
Activité au cours de la journée	Elle marche jusqu'à l'école puis fait son travail en classe. Elle joue au foot dans la cour à chaque récréation et pratique 1 h de sport chaque soir.	Il va à l'école en bus, il fait son travail scolaire. À la récréation, il discute avec ses amis. Il ne fait pas de sport, il préfère surfer sur Internet.
Besoins énergétiques de la journée (en kJ)	10 800	8 750

1 Les besoins énergétiques des deux élèves.

Aliments consommés de préférence par Yness	Aliments consommés de préférence par Pierre
Apports énergétiques quotidiens : 10 700 kJ	Apports énergétiques quotidiens : 10 200 kJ

2 Les apports alimentaires des deux élèves.

3-**Compare** les apports énergétiques et les besoins énergétiques de ces deux élèves, que va-t-il se passer pour Pierre ?



4-En observant les conseils d'alimentations du programme national de santé quel élève respecte le mieux ces conseils

5-Propose un repas, que tu aurais envie de manger et qui respecte ces conseils